

## 無理なく内臓脂肪を減らすための選択(運動と食事)

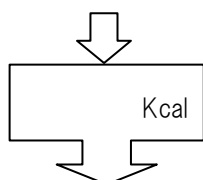
- ① 標準体重ではなく、目標体重を設定しましょう。  
 ※ BMI25以上30未満の人は、まず現在の体重の5%減らす。  
 ※ BMI30以上の人は現在の体重の10%減らす。
- ② 目標達成までの期間は**3～6か月(肥満症の場合は3か月)**と考えましょう。
- ③ 1kgの体脂肪をへらすには 7000kcal の消費が必要です。

- 1 私の現体重は  ① kg
- 2 現体重の 5%または 10%を計算する  
 ① kg × 0.05(または 0.1) =  ② kg
- 3 目標体重を計算する  
 ① kg -  ② kg =  ③ kg …目標体重
- 4 何ヶ月で減らしたいか  ④ か月で減らしたい  
 (3～6 ヶ月)
- 5 1日に減量する目安  ② kg × 1000 ÷  ④ か月 ÷ 30 日 = 1 日  ⑤ g
- 6 体の組成で考えると、たんぱく質と水分は減らさないで体脂肪を減らす。  
 体脂肪に変わるものは、三大栄養素の脂肪・たんぱく質・炭水化物です。
- 7 1 日  ⑤ g × 7kcal =  ⑥ kcal  
 (1kg の体脂肪を減らすのに 7000kcal の消費が必要)
- 8 1 日  ⑥ kcal を減らすのに 3 つの方法がある。

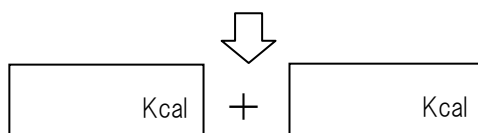
\* 食品中の脂質量に  
照らし合わせてみましょう。

例) マヨネーズ大さじ 1(14g)中  
脂質量 10 グラム  
ポテトチップス 10 枚(14g)中  
脂質量 5 グラム

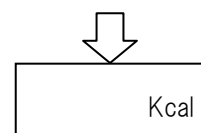
運動のみ



運動+食事



食事のみ



10 分間の運動の目安

\* 歩 行 …( ) × 0.2kcal = ( ) kcal  
 (現体重) (1分間で 0.02kcal なので)

\* 自転車(平地)…( ) × 0.8kcal = ( ) kcal  
 (現体重) (1分間で 0.08kcal なので)

※高尿酸の方は運動することによって、尿酸値が増えることもあるので食事内容での調節が必要です。

体の動かし方によって、消費量が違います。1 分間に歩行は、体重1kg 当たり 0.02kcal  
消費単位を 10 分と考えてこの資料を作りました。(基礎代謝をのぞく)